

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура». 2023/2024 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

9–11 класс (девушки, юноши)

На муниципальном этапе олимпиады рекомендуется включать **ДВА** практических задания по выбору организатора соответствующего этапа олимпиады.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделам: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика (бег на выносливость), прикладная физическая культура («Полоса препятствий»). Испытания по разделу «Спортивные игры» могут состоять из испытаний по отдельным видам спорта (баскетбол, футбол, волейбол, флорбол, гандбол и т.д.), а также носить комплексный характер.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

1. Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.6. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надежно закрепленных на теле. В случае, если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.
- 1.7. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
- 2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.
- 2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **10** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если трудность упражнения или его части, выполненной участником, равна или менее **6,0** баллов, упражнение считается невыполненным и участник получает **0,0** баллов.

- 2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- 2.7. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов, указанных как «**держать**» – не менее **2** секунд, «**обозначить**» – не менее **1** секунды.
- 2.9. Представителям участников не разрешается присутствовать во время выполнения упражнения.
- 2.10. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10, председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения — отстранить от участия в испытаниях.
- 2.12. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

3. Повторное выступление

- 3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования — освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

- 4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **20** секунд на одного человека.

5. Судьи

- 5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.
- 5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и не менее двух судей.

6. «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка выступления

- 7.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за упражнение, равную **10,0 баллам**. При выставлении оценки каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.
- 7.2. Ошибки исполнения могут быть:

мелкими – **0,1** балла,
средними – **0,3** балла,
грубыми – **0,5** балла.

Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3** балла.

7.3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- при выполнении прыжков – приземление в сед или на спину.

8. Оборудование

8.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна быть зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

Девушки 9–11 классы

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держат – приставить правую (левую) в о.с.	1,0
2.	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держат	1,0 + 0,5
3.	Сгибаясь, опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держат – выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держат – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,0
4.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком, основная стойка	1,0 + 0,5
5.	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	0,5
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в «старт пловца»	0,5 + 0,5

7.	Кувырок вперёд – прыжок вверх, ноги врозь, руки в стороны-кверху – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 0,5 + 1,0 + 0,5
	Сумма баллов:	10,0

Юноши 9–11 классы

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев, спиной к направлению движения	0,5 + 0,5
2.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком упор присев	0,5 + 0,5
3.	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0
4.	Встать, махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед – сед углом, руки в стороны, держат	1,0 + 0,5 + 1,0
5.	Сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держат , перекат вперед в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5 + 0,5
6.	Шагом вперед переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держат	1,0
7.	Приставить правую (левую) – два шага вперед и приставляя правую (левую) – прыжок в группировке – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 1,0 + 1,0
	Сумма баллов:	10,0